

赞

好生活 可以很简单

2014年7月号

随遇而安
PORNSAK

台北
宁夏夜市
美食攻略

杨志龙
快乐进行式

沉迷
社交媒体
当心上瘾

553.00



9 772345 778005 >07



沉迷 社交媒体 当心上瘾 无法自拔

文 | 魏康康

你是不是每2分钟就要看一下有没有人“like”你的面簿照片？你是不是每次手机一有提醒就飞身去看看是什么新的消息？如果不让你查阅社交媒体，你是否会感到烦躁不安？如果是，你恐怕已对社交媒体上瘾了！

随着互联网的急速发展,以及智能手机、平板电脑等数码产品的流行,如今人们可随时透过社交媒体与他人沟通和分享信息。不过专家警告,在享受科技带来的方便及乐趣的同时,也要谨防过度沉迷而成瘾,以免对个人身心和人际关系带来负面影响。

举例来说,时下许多年轻人喜欢自拍并将照片放到社交媒体上。这本是一件稀松平常的事,但据媒体报道,一名19岁的英国青年因过度沉迷自拍,进而对自己的外表感到焦虑,一天花10小时自拍,严重影响生活。后来他还因拍不出“完美”的自拍照而试图吞药自杀,所幸被送医后救回一命(见个案)。

尽管本地并未出现如此极端的例子,但有鉴于越来越多人对手机和社交媒体过分依赖,日后因沉迷而成瘾的病例恐怕会进一步增

多。精神科专科医生林汶龙受访时表示,虽说任何年龄的人都有可能沉迷于社交网络而上瘾,但这类患者主要还是以青少年及学生居多。这是因为他们生长在网络发达的年代,对科技和新媒体比较熟络,并倾向于使用社交媒体跟人沟通,因此也较容易上瘾。

虚拟世界中寻求支持与认可

社交媒体对年轻人深具吸引力的原因之一,是他们可以获得即时的支持与认可。比如说把照片放到面簿后立即引来很多人按“赞”、在推特上瞬间获得众多人的回应、视频放上网后被疯传等。林医生指出,当他们从中获得满足感后,便会一试再试,以致于成瘾。

他补充说,沉迷社交媒体的孩子通常在现实生活中存在不愿与人交流、对网络和社交媒体以外的事物反应冷淡、情绪不稳定等现象。他们也会无节制地花费大

量时间在社交媒体上,甚至不眠不休、废寝忘食,以致影响身体健康,造成学业成绩下降及现实人际关系恶化等等。

为了防范孩子过度沉迷于社交媒体,林汶龙医生建议家长应限制孩子花在手机和数码产品上的时间,尤其不要让3岁以下幼童接触电子产品(包括电视),以免影响他们的脑部发育。家长和老师也应鼓励孩子多与其他人互动,或参加一些夏令营之类的团体活动,尝试体验网络以外的同龄人群体游戏的乐趣,使孩子从虚拟的网络世界中摆脱出来。

值得一提的是,家长不应强行阻止孩子接触社交媒体,这样反而会激发他们的好奇心理和逆反心理。他们应在有效的监管下,引导孩子正确使用社交媒体,并将他们在网上单纯玩乐的兴趣,转移到生活和学习中来。

个案: 自拍成瘾 图自杀

现今社会“自拍达人”越来越多,一名英国青年更是自拍成狂,一天花10小时自拍,后来还因自拍照不完美而试图自杀!

据英国《镜报》报道,现年19岁的丹尼15岁时在面簿首次贴出自拍照。他说:“很多人对照片提出批评,一些小孩比较毒舌,有人说我鼻子太大,说我皮肤的毛病。从那时起,我开始大量自拍,只为博得朋友支持。”

立志做男模的丹尼每天上学

前都自拍,仔细检查外貌。他说:“闹钟一响我就会先拍10张照片,洗澡后再拍10张,擦完乳液后又拍10张。”

丹尼16岁被退学之后,情况更为严重,长达半年足不出户,整天在家自拍,还狂瘦近13公斤好让自己更上镜。当他意识到自己不可能拍摄一张完美的自拍照时,顿起轻生的念头,试图吞药自杀。所幸他被送医后救回一命,并开始接受精神治疗,目前状况好转,已成掉自拍7个月。

林汶龙医生认为,丹尼除了自拍上瘾外,还患有身体畸形恐惧症(Body Dysmorphic Disorder)。这类患者会专注于外观缺陷,会不断照镜子、穿戴过多服饰或借化妆掩饰、逃避社交活动等,须服用抗忧郁剂和参加认知行为治疗,以改善病情。



林汶龙医生
Dr BL Lim
Centre For
Psychological
Wellness